

# សណ្តែកដីហ្ន័ត

**ទិញ**

សូមទិញសណ្តែកដីហ្ន័តកែវម៉ាកណាគីបាន មានទម្ងន់ពី១៦ ទៅ១៨អោន ។

សូមជ្រើសយកសណ្តែកដី មានជាតិប្រេងច្រើន,ជាដុំ,ឬសណ្តែកដីលឿងរួចហើយក៏បាន ។



**កុំទិញ**

- មានជាតិចែម,ចែមលើ,ស្លឹកឡាត
- លាយអ្វីៗច្រើន
- ជាតិហ្គ្លុយតេម ឬទេបដេកតីដី
- អ័រហ្គានិក
- បន្ថយជាតិខ្លាញ់

# សណ្តែកគ្រៀម,ភា ឬឡិនទិស

**ទិញ**

ទិញម៉ាកណាមួយនៃភា,សណែ ក ឬឡិនទិស ឬជាតិអ័រហ្គានិកគ្រៀម ដែលអនុញ្ញាតឲ្យទិញ ។

ជ្រើសយកសណ្តែក កមានលាយ ឬក៏ទិញផាថង់ ។



**កុំទិញ**

- កំប៉ុង
- ស៊ុបលាយ

# ម្សៅទឹកដោះ សំរាប់ទារក

**ទិញ**

សូមទិញត្រឹមតែម៉ាក ឬប្រភេទដែលមានចុះនៅលើសែត សូមកុំទិញ



**កុំទិញ**

- Enfamil LIPIL • Enfamil ProSobee LIPIL
- Similac Advance • Isomil Advance

# សេរីយូសំរាប់ទារក

**ទិញ** សូមទិញត្រឹមតែម៉ាកទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ:

សូមជ្រើសយកប្រអប់មានទម្ងន់ពី៨ ទៅ១៦អោន ។



**កុំទិញ**

- សេរីយូទារក មានចែមផ្លែឈើ ឬម្សៅទឹកដោះ
- សេរីយូទារកកំប៉ុង

# ទឹកដោះ

**ទិញ**

សូមទិញម៉ាកចូលគ្នា នៃទឹកដោះគោះដែល WIC យល់ព្រម ឲ្យបានគ្រប់តាមចំនួននៅលើសែត ។

សូមជ្រើសយកទឹកដោះមានជាតិខ្លាំងទាំងអស់នេះ:

- ទាំងមូល(ដល់ទៅ15%)
- បន្ថយជាតិខ្លាញ់ ២%
- ខ្លាញ់តិច ១%
- មិនមានខ្លាញ់
- គ្មានខ្លាញ់សោះ
- មានជាតិពុះក្រាំងកក
- មិនមានជាតិឡាក់តូស
- បន្ថយជាតិឡាក់តូស
- ឡាក់តេត
- អាស៊ីដូស៊ីស្ទាស
- កូស័រ
- អ័រហ្គានិក
- ស៊ីម ដេឡាក់
- ទ្រិម ដេឡាក់
- ស៊ីម រ៉ូយ៉ាល
- ស៊ីម ស៊ុបត្រឹម



ទឹកជាតិម្សៅ និងទឹកដោះរលាយ អនុញ្ញាតឲ្យទិញបាន កាលបើមានចុះនៅលើសែត ។

**កុំទិញ**

- ទឹកដោះមានលាយរសជាតិ
- ដបធ្វើពីកែវ
- ទឹកដោះឆា
- ឬទឹកដោះមិនបានកំដៅដាច់មេរោគ
- ទឹកដោះធ្វើពីស្បែង ឬពីអង្ករ

# ការ៉ូត និង ធ្នូណា សំរាប់ស្រី ស្រស់ស្រូបពេលព្រឹក

**ទិញ**

សូមទិញការ៉ូតម៉ាកណាមួយទាំងដុំ ឬក៏ទិញការ៉ូតថ្មី ។ អនុញ្ញាត ឲ្យទិញអ័រហ្គានិកបាន ។ ការ៉ូតដាក់កំប៉ុង ការ៉ូតទឹកកក



**កុំទិញ**

- បន្ថែមលាយ,សាច់ក្រក ឬជាតិធ្នូណា

**ទិញ**

សូមទិញត្រឹមធ្នូណាកំប៉ុង ដែលមានលាយលាយទឹក ឬប្រេង ។

សូមជ្រើសយកពណ៌សស្នូ,ពណ៌ប្រផេះ,ពណ៌សជាដុំឬចិតជាចំណិតតូចៗ ។



**កុំទិញ**

- ធ្នូណាស្រស់
- ធ្នូណាឆ្អើរ ឬមានរសជាតិ
- ធ្នូណាជាមួយពិសេស
- ធ្នូណាដាក់ថង់ ឬប្រអប់សំរាប់ស្រីស្រូប



ការបំបៅដោះ គឺប្រសើរដុំត!



កម្មវិធី WIC អាហារ WIC រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន

ចាប់ពី ថ្ងៃទី១ ខែមេសា ២០០៣ - ថ្ងៃទី៣១ ខែមិថុនា ២០០៦

កម្មវិធី WIC នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន គោរពដល់អ្នកដល់វិភាស និងជានិយោជកស្មើគ្នា ។

# ឈើស

## ទិញ

សូមទិញម៉ាកចូលគ្នា នៃឈើសដែល WIC យល់ព្រម ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់តាមចំនួននៅលើសែក ។

សូមជ្រើសយកប្រភេទឈើសសរសុទ្ធ ឬជាដុំ:

- ឆេដដាស(មិនមានជាតិខ្លាំង,មធ្យម ឬស្រួច,ពណ៌លឿង ឬពណ៌ស)
- ក្រវ ដេឡាក់(មិនទាន់ចិតជាចំណិត)
- មីនដី ចែក
- មីនសាវ៉ាឡា(ទាំងមូល ឬជាចំណិត-ពពុះ)
- ឈើសមូលវែង(បានតែពណ៌ស,ដាក់ដំបូង ឬខ្លះជាដុំ)
- ស្លឹកឈើស

១៦ អោន = ១ ផោន = ១ ផោន



មិនមានជាតិខ្លាំង,បន្ថយជាតិខ្លាំង និង ឈើស "ស្រាល" ក៏អនុញ្ញាតដែរ ។

## កុំទិញ

- ឈើសទឹកដោះពេញ
- ឈើសជាតិអ័ហ្គារីក
- ចំណិត,ឈូស,បន្ទះ ឬដុំប្លាស្ទិក
- ឈើសពិសេស
- ឆេវ ឬមិនបានកំដៅឲ្យឆ្អិន

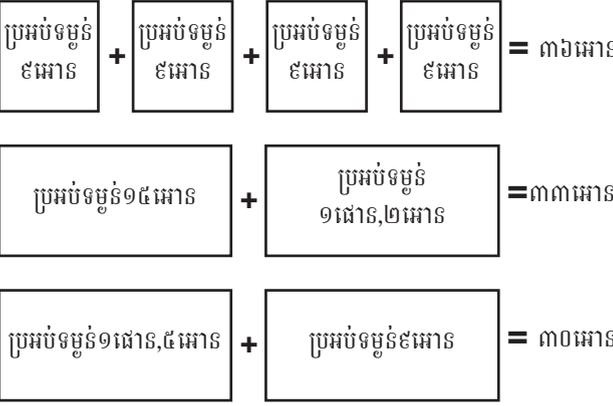
# សេរីយ៉ូ

## ទិញ

ទិញបានតែសេរីយ៉ូទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ:



សូមជ្រើសយកសេរីយ៉ូដែលរួមចូលក្នុងកម្មវិធី WIC បានដល់៣៧ អោន ឬតិចជាង ។



# ជួស(ទឹកផ្លែឈើ)

## ទិញ

ទិញបានតែម៉ាកទាំងនេះប៉ុណ្ណោះ:

សូមជ្រើសយកទឹកផ្លែឈើខាប់ដាក់កំប៉ុង ឬដាក់ដប បានគ្រប់គ្រាន់តាមចំនួន មានចុះនៅលើសែក WIC

ទឹកផ្លែឈើមានជាតិកាលស្យូម ក៏អនុញ្ញាតឲ្យបានដែរ ប៉ុន្តែ មិនសំរាប់ទារកឡើយ ។

(ទឹកផ្លែឈើខាប់កក) ១០ អោន, ១១, ៥ អោន ឬ ១២ អោន



ដបត្នាស្តីកមានទម្ងន់៤៦ អោន



កំប៉ុងមានទម្ងន់៤៦ អោន



## ពងមាន់

### ទិញ

សូមទិញពងមាន់សគ្រប់ម៉ាក បានមួយឡូ(១២)កាកក្នុង។ តូច, មធ្យម ឬធំបំផុត ។ សូមកុំទិញ



### កុំទិញ

- ពងពណ៌ត្នោត
- ពងអាចញ្ជាស់
- ពងអ័ហ្គារីក
- ពងពិសេស

# ការប្រើសែក WIC

- សូមជ្រើសយកម្ហូបអាហារ ដែល WIC បានយល់ព្រម គ្រប់ចំនួនមានចុះនៅលើសែក WIC របស់អ្នក ។
- សូមចាំថា អ្នកមិនចាំទិញគ្រប់ឈ្មោះ ម្ហូបដែលមានចុះនៅលើសែក WIC ឡើយ ។
- សូមបែងចែកម្ហូបអាហារ WIC ឲ្យដាច់ដោយឡែកពីរបស់ ដែលបានទិញនៅពេលជាមួយគ្នា ។
- សូមទុកសែកម្ហូបអាហាររបស់ WIC ឲ្យដាច់ដោយឡែក ។
- សូមបុត្រសែក WIC ទៅឲ្យអ្នកគិតលុយ នៅពេលអ្នកបានទៅដល់កន្លែងគិតលុយហើយ ។
- សូមចុះហត្ថលេខានៅក្រុងប្រអប់ទិញ ក្រោយពីអ្នកគិតលុយបានសរសេរតម្លៃនៅលើសែក រួចហើយ ។
- សូមកុំប្រើលុយសុទ្ធឡើសោះ ។ កុំទទួលយកលុយអាប័ប៊ូសែក ។
- សូមឆ្លើយតបទៅនឹងសំណួរអំពីការប្រើ សែក WIC ឬទិញម្ហូបអាហារដោយសែក WIC ពីមន្ត្រីរបស់អ្នក ពីការិយាល័យ WIC ឬពីម្ចាស់ហាងលក់ម្ហូប ។

WA State Department of Health  
WIC Program State Office  
1-800-841-1410

DOH-Publication # 961-179 CA